

# 低糖質 杏仁豆腐

所要時間 15分



## 材料

(2人分)

牛乳	200ml
ラカント	20g
粉ゼラチン	3g
水	大さじ1
アーモンドエッセンス	9滴くらい
クコの実	6粒



1. ゼラチンを水（大さじ1）にふやかしておく
2. 耐熱ボウルに牛乳とラカントを入れ、電子レンジで沸騰させない程度に温める  
(600Wで1分30秒くらい)
3. ふやかしたゼラチンを電子レンジで温める (600Wで10秒)
4. 温めた牛乳とラカントをよく混ぜ、温めたゼラチンを加えて溶け残りがなくなるまで混ぜる
5. アーモンドエッセンスを入れて混ぜる
6. プリンカップなどの容器に注ぐ
7. ラップをして冷蔵庫で3時間以上冷やし固める



アレルギー (28品目中) 乳、ゼラチン、アーモンド

糖質量・カロリー 糖質：9.4g カロリー：132kcal (200ml中)

保存 冷蔵：2~3日目安

参考 YouTube：【低カロリー】型不要！たくさん食べても罪悪感なし！

パックのまま杏仁豆腐【低糖質・低脂質】